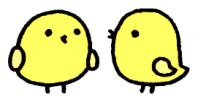




4がつ こんだてよていひょう



三島市立北小学校

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		からだ おもに体をつくるものになる食品 <small>しよくひん</small>	からだちようしとの おもに体の調子を整えるものになる食品 <small>しよくひん</small>	おもにエネルギーのものになる食品 <small>しよくひん</small>	
	1年生は給食がありません。				
9 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	620 kcal 27.5 g 24.0 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのごまみそやき	とりにく・みそ		ごま・さとう・ごまあぶら	
	キャベツとしめじのこんぶあえ	こんぶ	キャベツ・しめじ		
	ぐだくさんじる	ぶたにく・とうふ	だいこん・にんじん・はねぎ	こんにやく・じゃがいも・ごまあぶら てんぷん	
10 (水)	リンゴチップいりパン 	だっしふんにゅう	りんご	こむぎこ・ショートニング・さとう	595 kcal 26.6 g 23.0 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ポークビーンズ	ぶたにく・だいず	たまねぎ・トマトピューレ・にんじん グリーンピース	じゃがいも・こむぎこ・バター・あぶら さとう	
	ツナサラダ	まぐろあぶらづけ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	あぶら・さとう	
11 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	622 kcal 27.6 g 20.9 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チンジャオロース	ぶたにく	たけのこ・ピーマン・にんにく・しょうが	じゃがいも・てんぷん・あぶら ごまあぶら・さとう	
	ワタンスープ	とりにく・わかめ	たまねぎ・にんじん・もやし・キャベツ	こむぎこ・ごまあぶら	
12 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	655 kcal 27.0 g 24.0 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チキンカレー	とりにく・だいず・だっしふんにゅう チーズ	たまねぎ・にんじん・セロリ グリーンピース・にんにく・しょうが	じゃがいも・カレールウ・あぶら	
	グリーンサラダ		ほうれんそう・キャベツ・きゅうり とうもろこし	ごま・あぶら・さとう	
15 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	604 kcal 25.8 g 23.0 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	トンクドウフ	なまあげ・ぶたにく	チンゲンサイ・にんじん・ほししいたけ しょうが	さとう・てんぷん・あぶら・ごまあぶら	
	はるさめスープ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・はねぎ	はるさめ・ごまあぶら	
16 (火)	ソフトめん			こむぎこ	627 kcal 27.6 g 20.8 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ミートソース	とりにく・だいず・チーズ だっしふんにゅう・ヨーグルト	たまねぎ・トマト(かんづめ)・にんじん セロリ・にんにく・しょうが	こむぎこ・バター・あぶら・さとう	
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ・パセリ	じゃがいも・あぶら	
17 (水)	たけのこごはん	あぶらあげ	たけのこ	こめ・むぎ	669 kcal 24.5 g 32.2 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ししゃもフリッター (1~3年:2本 4~6年:3本)	ししゃも・あおさ・おきあみ		こむぎこ・てんぷん・こめこ・あぶら	
	ポテトサラダ		きゅうり・にんじん	じゃがいも・さとう マヨネーズ(たまご不使用)	
とうふとチンゲンサイのスープ	とりにく・とうふ	チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん	ごま・あぶら		
18 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	586 kcal 26.0 g 18.9 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのこうみやき 	さば	しょうが・にんにく	ごま・ごまあぶら・さとう	
	こんにやくのいために		にんじん・いんげん	こんにやく・あぶら・ごまあぶら さとう	
	みそしる	とうふ・みそ	だいこん・まいたけ・はねぎ	じゃがいも	
19 (金)	★ふるさと給食の日★ 地元の食材を味わう献立です。三島市の名物「みしまコロッケ」が登場します。その他にも三島市や静岡県でとれる食材を使用します。				
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	613 kcal 21.6 g 21.4 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	みしまコロッケ・ソース 	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも・パンこ・あぶら	
	ごまあえ		ほうれんそう・キャベツ・にんじん	ごま・さとう	
とんじる	ぶたにく・とうふ・みそ	だいこん・はねぎ	じゃがいも・こんにやく		
22 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	608 kcal 28.0 g 21.7 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にしよくそばろどん				
	とりそばろ	とりにく・だいず	にんじん・グリーンピース・しょうが	あぶら・さとう	
	いりたまご	たまご		あぶら・さとう	
みそとうにゅうじる	ぶたにく・とうにゅう・みそ	だいこん・たまねぎ・はねぎ	じゃがいも		

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		からだ おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	からだ おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	からだ おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
23 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	621 kcal 27.2 g 21.6 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マーボー豆腐	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ	たまねぎ・にんじん・はねぎ ほししいたけ・しょうが・にんにく	あぶら・でんぷん・さとう	
	じゃがいものちゅうかサラダ		きゅうり・とうもろこし・にんじん	じゃがいも・ごま・ごまあぶら・さとう	
24 (水)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	656 kcal 28.0 g 23.7 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 			
	さわらとだいずのナッツあえ	さわら・だいず	しょうが	カシューナッツ・でんぷん・あぶら さとう	
	にびたし	あぶらあげ	はくさい・ほうれんそう・しめじ		
	みそしる	とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ		
25 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	637 kcal 32.0 g 17.5 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちゅうかどんのぐ	ぶたにく・いか	にんじん・キャベツ・たまねぎ・ほししいたけ もやし・ほうれんそう	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	
	ちゅうかコーンスープ	たまご・とうふ・わかめ	とうもろこし・にんじん	でんぷん	
	ヨーグルト	ヨーグルト			
入学・進級おめでとう献立 「1年生を迎える会」にあわせたお祝い献立です。					
26 (金)	せきはん	あずき		もちごめ・こめ・ごま	713 kcal 27.1 g 24.1 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりのからあげ(2個)	とりにく	しょうが・にんにく	こむぎこ・でんぷん・あぶら	
	おひたし	かつおぶし	ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし		
	すましじる	とうふ・わかめ かまぼこ(たらすりみ)	たまねぎ・にんじん・はねぎ		
	おいおいゼリー	とうにゅう	いちご	さとう	
30 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	601 kcal 27.9 g 21.6 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	なまあげのごもくに	なまあげ・ぶたにく・みそ	にんじん・いんげん・ほししいたけ・しょうが	さとう・でんぷん・あぶら	
	みそしる	みそ	たまねぎ・ほうれんそう	じゃがいも	

*都合により献立内容を変更する場合があります。

ご入学・ご進級おめでとうございます!

登校前に 毎日朝ごはん

新年度がスタートしました。環境が変わり、どきどき・わくわくしていることと思います。

2～6年生の給食は9日(火)から始まります。給食も大切な勉強の時間です。「苦手なものが食べられるようになった」「友達と協力して給食の準備ができた」など給食の時間を通してみなさんが成長できることを願っています。

1年生の給食は10日(水)から始まります。初日の給食はリンゴチップの入ったパンが登場します。給食を食べて、楽しく元気に過ごしてください。



給食時間の約束

<p>茶わんや汁わんは手に持って食べよう</p>	<p>好ききらいをしないで食べよう</p>	<p>口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう</p>
<p>食べている途中で立ち歩かないようにしましょう</p>	<p>食事中にきたない話はやめよう</p>	<p>よくかんで楽しく食べよう</p>

3つのグループをそろえて バランスよく食べよう!

食品は体の中でのはたらきによって3つのグループに分けることができます。3つのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。給食の献立も3つのグループがそろえるように考えられています。

学校ホームページに、毎月の献立表と日々の給食写真を掲載しています。ぜひご覧ください。

《検索方法》
三島市立北小学校ホームページ → メニュー 給食

三島市立北小学校

食事マナーを守って食べよう

食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるように、みんなで工夫しましょう。